

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN
BOLA BASKET UKURAN 7 TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET PUTRI
KLUB BOLA BASKET YUSO
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Windo Wiriadinata
NIM. 09602241099

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bola Basket Putri Klub Yuso Yogyakarta” yang disusun oleh Windo Wiriadinata, NIM. 09602241099 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2013
Pembimbing



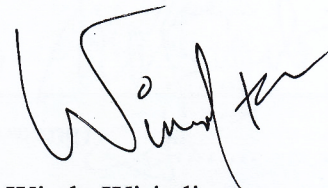
Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2013
Yang Menyatakan,



Windo Wiriadinata
NIM. 09602241099

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bola Basket Putri Klub Yuso Yogyakarta” yang disusun oleh Windo Wiriadinata, NIM. 09602241099 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 16 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua		30/10/13
Faidillah Kurniawan, M.Or	Sekretaris Penguji		30/10/13
Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd	Penguji I (Utama)		30/10/13
SB. Pranatahadi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		30/10/13

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Plh. Dekan,



Drs. Sumarjo, M.kes
NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO

Sesungguhnya kepunyaan Allah-lah kerajaan langit dan bumi. Dia menghidupkan dan mematikan. Tidak ada perlindungan dan pertolongan bagimu selain Allah. (QS. At-Taubah ayat 116).

Jangan mudah menyerah dan teruslah bekerja keras walaupun itu sudah dalam *injury time*.

Kerja keras mengalahkan bakat ketika bakat tidak mampu untuk bekerja keras.
(Kevin Durant)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Ayahanda Dhamri YM, yang selalu sabar menghadapi tingkah laku putramu dan selalu memberikan nasehat guna keselamatan dunia dan akhiratku. Tanpa henti berjuang mencukupi kebutuhan keluarga, Sungguh kesehatanlah yang selalu ingin ku lihat dari mu ayah sambil menunggu kesuksesanku kelak.
2. Ibunda Romaya tersayang, Kau kirim aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a. Tak ada keluh kesah di wajahmu dalam mengantar anakmu ke gerbang masa depan yang cerah tuk meraih segenggam harapan dan impian menjadi kenyataan. Kau besarkan aku dalam dekapan hangatmu, Cintamu hiasi jiwaku dan restumu temani kehidupanku. Sosok Ibu sempurna yang diturunkan ALLAH yang tak mungkin aku dapatkan lebih baik darimu. Kesehatan dan keselamatan dunia dan akhiratlah doa yang selalu teruntuk dirimu. Kebahagiaan Ibulah yang paling ingin ku wujudkan apabila aku sukses nanti.
3. Ketiga saudara kandungku, Dharma Wella, Tika Afnilawati, dan Muhammad Desandri yang selalu menjadi inspirasiku untuk menjadi manusia yang lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain. Bersama kalian aku memaknai hidup.
4. Kakakku Tika Afnilawati, si cantik pendiam yang pastinya juga menyayangiku. Terima kasih doa dan dukungannya dan ditunggu di kota gudeg ini yang belum pernah kakak pijak.
5. Wira Van Java dan Hendri Jaya Utama teman bercanda dan membagi kebahagiaan di Yogyakarta.

**PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN
BOLA BASKET UKURAN 7 TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET PUTRI
KLUB BOLA BASKET YUSO
YOGYAKARTA**

Oleh:

Windo Wiriadinata
NIM. 09602241099

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri klub Yuso Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan nilai t hitung $4.527 > 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.02%, dan selisih sebesar 1.08067 detik.

Kata kunci: kemampuan *dribble*, *ballhandling*, bola basket ukuran 7

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Bola Basket Putri Klub Yuso Yogyakarta“ dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd selaku Pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Siswantoyo selaku penasehat akademik dan seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, pengurus, dan pemain Klub Yuso Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2013
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket	8
2. Hakikat Teknik <i>Dribbling</i>	10
3. Hakikat <i>Ballhandling</i>	17
4. Hakikat Latihan	32
5. Bola Basket Ukuran 7	36
6. Karakteristik Atlet Bola Basket Putri Yuso Yogyakarta	37
B. Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berfikir	41
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	51
2. Hasil Data Penelitian	51
3. Hasil Analisis Data	53
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59

B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	52
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Dribble</i> ..	52
Tabel 3. Uji Normalitas.....	54
Tabel 4. Uji Homogenitas.. ..	54
Tabel 5. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribble</i>	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Dribble Crossover</i>	13
Gambar 2. <i>Dribble</i> Di antara Dua Kaki	14
Gambar 3. <i>Dribble Jab-Step</i>	15
Gambar 4. <i>Dribble Behind The Back</i>	16
Gambar 5. Menggiring Bola Rendah dan Tinggi	17
Gambar 6. Pengenalan Empat Macam <i>Dribble</i>	21
Gambar 7. Latihan Permainan Hiu dan Ikan Teri	22
Gambar 8. Latihan <i>Dribbling</i> dengan Dua Bola	23
Gambar 9. Latihan Gerakan Kaki Segitiga	23
Gambar 10. Latihan <i>Around the Waist</i>	25
Gambar 11. Latihan <i>Around the Head</i>	26
Gambar 12. Latihan <i>Double Leg-Single Leg</i>	26
Gambar 13. <i>Around the Head, Waist and Leg</i>	27
Gambar 14. <i>Figure Eight from the Back</i> dan <i>Figure Eight from the Front</i>	27
Gambar 15. Latihan <i>Rhythm</i>	28
Gambar 16. <i>Figure Eight with the Bounce</i>	28
Gambar 17. <i>One Hand Around the leg with One Bounce</i>	29
Gambar 18. <i>Figure Eight Speed Dribble</i>	29
Gambar 19. <i>Blurr</i>	30
Gambar 20. <i>Front and Rear Crossover</i>	30
Gambar 21. <i>Big Hole 1</i>	31

Gambar 22. <i>Big Hole 2</i>	31
Gambar 23. Lapangan <i>Control Dribble Test</i>	48
Gambar 24. Grafik Hasil Penilaian <i>Pre-test</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribble</i> pada Atlet Bola Basket Putri Klub YUSO	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Yuso Kota.....	65
Lampiran 3. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	66
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	67
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	68
Lampiran 6. Uji Normalitas	70
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 8. Uji t.....	72
Lampiran 9. Tabel t.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 11. Sesi Latihan	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bola basket (dalam <http://www.slideshare.net/dewabagass3/makalah-penjas-tentang-ukuran-dan-sejarah-sepak-bola-basket-takraw-badminton>).

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh banyak kalangan dewasa ini. Dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2).

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri. Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pemain bola basket Yuso Yogyakarta terutama pemain putri dalam melakukan *dribble* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang variasi latihan atau sarana dan prasarana yang digunakan oleh pelatih masih kurang, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, pemain masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola.

Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Pada hakikatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi *dribbling* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Ballhandling merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2007: 25), latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan

keterampilan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *ballhandling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Untuk menyempurnakan teknik dalam bola basket maka menuntut kepada para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang fundamental permainan bola basket yang baik, sehingga melatih *ballhandling* merupakan syarat utama.

Ballhandling merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Untuk latihan *ballhandling*, peneliti menggunakan bola basket ukuran 7. Bola basket ukuran 7 biasanya dipakai untuk pertandingan bola basket putra. Berat bola 650 gram dengan keliling bola 74,93 cm sedangkan bola basket ukuran 6 biasanya dipakai untuk pertandingan putri. Berat bola 567 gram dengan keliling bola 72,93 cm. Maksud dan tujuan peneliti menggunakan bola basket ukuran 7 untuk atlet putri yaitu agar terdapat sedikit pembebanan, sehingga atlet mengalami peningkatan pada kekuatan otot yang diharapkan nantinya akan lebih mudah untuk melakukan *dribbling*.

Dilihat dari permasalahan di atas, perlu di cari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*. Peneliti bermaksud memberikan metode latihan *ballhandling* pembebanan dengan bola

ukuran 7 guna untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pemain basket putri. Adapun penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*.
3. Kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram serta pemilihan bentuk latihan yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu ”Apakah ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Metode latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

2. Secara Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bola basket untuk lebih teliti, kreatif dan selektif dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar pemain bola basket khususnya *dribble*.

- b. Supaya pemain mengerti bahwa latihan *ballhandling* merupakan suatu bentuk latihan yang bisa menunjang keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) “olahraga permainan bolabasket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim”. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang *fantastic*, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya poin-poin indah dari regu yang bertanding.

Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Lebih lanjut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) menyatakan bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Dalam permainan bola basket menggunakan bola besar yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, dilemparkan, dan ditangkap, digiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan (Perbasi,

2004: 9). Bola basket mempunyai tujuan dari kedua tim, yaitu mendapatkan angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka, permainan diawasi oleh *officials* (wasit), *table officials*, dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan) (Perbasi, 2004: pasal 1, 1).

Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola basket dan *basket* (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelundung, dan menepuk bola. Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 2). Dalam mencapai kemenangan, satu regu bola basket harus mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa.

Menurut Perbasi (2004: 11) bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat angka. Bola boleh dioper, digelindingkan atau dipantulkan/*dribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basketnya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan.

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2. Hakikat Teknik *Dribbling*

a. Pengertian *Dribbling*

Dribbling adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Dedy Sumiyarsono, 2002: 40). Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan

peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 44) yang tidak termasuk *dribbling* adalah tembakan berturut-turut ke keranjang, memegang bola di awal dan akhir menggiring, berusaha menguasai bola dengan menepuknya dari ser pemain lain, menepuk bola dari pegangan pemain lain, memotong umpan dan menguasai bola, melempar bola dari tangan satu ke tangan lainnya dan membiarkannya beberapa saat sebelum menyentuh lantai dimana tidak terjadi pelanggaran menggiring.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 47) pelaksanaan *dribbling* sebagai berikut:

- 1) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki.
- 3) Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku, saat gerak bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan.
- 4) Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi ser.
- 5) Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti terlebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam.
- 6) Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi kaki kanan menutupi atau sebaliknya.

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa

bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (Jon Oliver, 2007: 49).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah bentuk teknik dasar olahraga bola basket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk mengukur apakah ada tidaknya perubahan dari perlakuan yang diberikan, maka dalam penelitian ini diadakan tes pengukuran *dribbling* yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola dari *AAHPERD basketball control dribbling test* oleh Johnson dan Nelson

b. Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling dibagi dalam beberapa teknik, menurut Jon Oliver (2007: 52-55) ada 5 teknik menggiring bola, yaitu: (1) *Dribble crossover*, (2) *Dribbling* di antara dua kaki, (3) *Dribble jab-step*, (4) *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung), (5) *Dribble stop-on-go*.

1) *Dribble crossover*

Dribble crossover adalah menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan

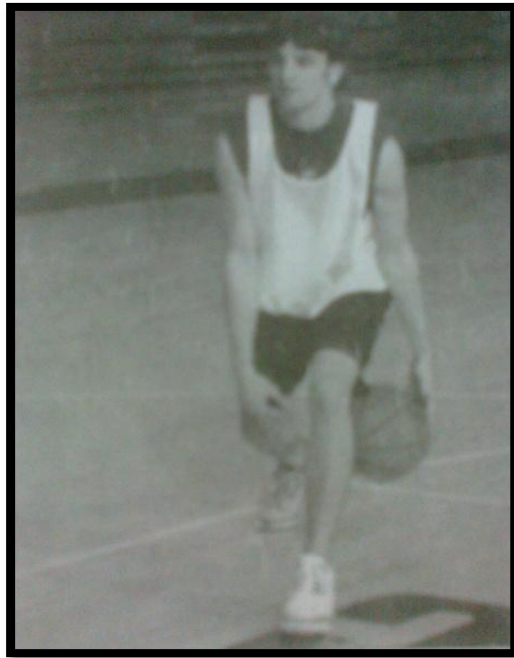
agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. *Dribbling* ini gunanya bisa untuk mengecoh lawan, karena *dribbling crossover* mengutamakan kecepatan dan kelincahan dari masing-masing individu. Untuk melakukan *dribbling* tersebut lakukan *dribbling* rendah, selanjutnya gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyeberangkan ke sisi lain.



Gambar 1. *Dribble Crossover*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2) *Dribbling* di antara dua kaki

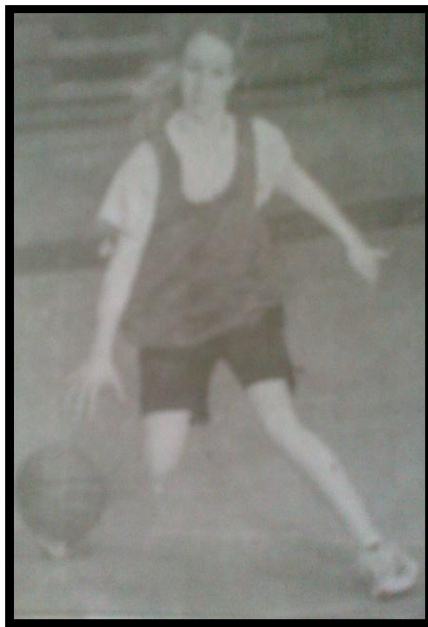
Dribbling ini membutuhkan *dribbling* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. *Dribbling* ini sebenarnya tidak dominan dan jarang digunakan dalam sebuah permainan bola basket akan tetapi cocok dilakukan untuk *freestyle*. Cara melakukannya mulailah *dribbling* di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh, melangkahlah dengan kaki kiri maka dari gerak tersebut menghasilkan celah di antara kaki sehingga bisa dilewati bola.



Gambar 2. *Dribble* Di antara Dua Kaki
(Sumber: Jon Oliver, 2007: 53)

3) *Dribble jab-step*

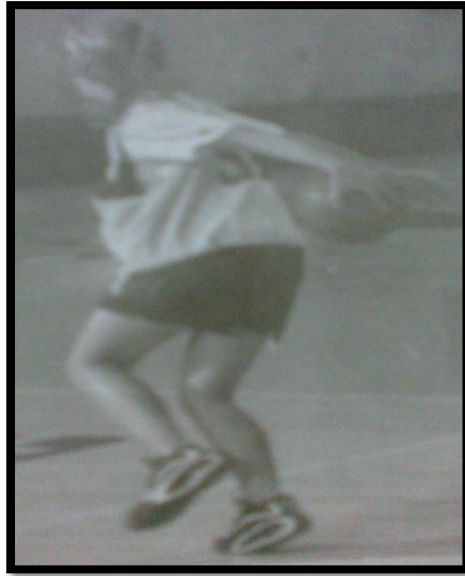
Salah satu keunggulan *Dribble jab-step* untuk membuat pemain bertahan bergerak pada saat menghalangi pergerakan, sehingga mudah untuk melewatinya. Cara melakukannya adalah Ketika sudah *dribbling* di daerah lawan fokuskan pada satu titik di lantai di daerah yang dijaga pemain bertahan. Tepat sebelum mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukanlah *jab-step* ke arah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak ke sebelah kiri tubuh. Lanjutkan *jab-step* tersebut dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuatmu bergerak kembali ke kanan. Dorongan dari kaki kiri ini seharusnya menggerakkan ke arah yang berlawanan dengan arah gerak pemain bertahan. Lanjutkan *dribbling* ke arah kanan dengan kecepatan penuh.



Gambar 3. *Dribble Jab-Step*
(Sumber: Jon Oliver, 2007: 54)

4) *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung)

Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribbling* tanpa harus mengubah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Awalnya dimulai *dribbling* ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kiri, gunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggung sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuh. Segera tangkap bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribbling* ke arah baru.



Gambar 4. *Dribble Behind The Back*
(Sumber: Jon Oliver, 2007: 55)

5) *Dribble stop-on-go*

Dribbling ini menggunakan perubahan kecepatan *dribbling* untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan sehingga akan mudah melewati pemain yang menghadang pergerakan. Untuk melakukan *dribbling* ini dimulai *dribbling* dengan tangan kanan atau kiri. Berhenti mendadak, teruskan *dribbling* satu atau dua kali dalam keadaan berhenti selama sesaat, selanjutnya sebisa mungkin lanjutkan *dribbling* kembali.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

- 1) Menggiring bola rendah

Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan

2) Menggiring bola tinggi

Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat



Gambar 5. Menggiring Bola Rendah dan Tinggi
(Nuril Ahmadi, 2007: 17)

c. Manfaat menggiring bola

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Dedy Sumiyarsono (2002: 45) mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat menggiring bola adalah usaha yang dilakukan untuk membawa bola menuju ke daerah lawan atau menerobos daerah pertahanan lawan.

3. Hakikat *Ballhandling*

a. Pengertian *Ballhandling*

Olah bola atau *ballhandling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil ‘memeriksa sekitar’ adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *ballhandling* adalah (Rafsanjani & Imam, 2005: 9);

- 1) Gerakan yang benar
Dapat melakukan semua gerakan yang termasuk dalam *ballhandling* dan gerakan dilakukan dengan sempurna.
- 2) Koordinasi gerakan
Dalam melakukan *ballhandling* koordinasi antara tangan dan bola berjalan dengan baik.
- 3) Keseimbangan (*balance*)
Artinya keseimbangan badan kaki sempurna.
- 4) *Control ball* (Mengontrol bola)
Dalam waktu melakukan *ballhandling* perlu adanya kemampuan mengontrol bola dengan sempurna.
- 5) Menjadi familiar dengan bola – melihatnya – mendengarnya – dan merasakannya.

Gerak di atas saling berkaitan atau saling menunjang dan jika gerakan telah sempurna akan semacam *rhythm*. Menurut Prusak (2007: 25) latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan

mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Bentuk-bentuk latihan *ballhandling* tersebut perlu dikenalkan kepada peserta didik, karena pemain bola basket yang memiliki *ballhandling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik dalam permainan bola basket khususnya *dribbling*. Bola dikuasai dan tetap dalam penguasaan pemain pada saat dalam permainan.

Latihan *ballhandling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ballhandling* setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. Perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantul-pantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah pemain harus *dribbling* cepat atau lambat atau *dribbling* diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola.

Dalam penelitian ini yang dimaksud *ballhandling* adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan *dribbling* dan kelincahan saat melakukan *dribbling* yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan *dribbling* dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ballhandling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

b. Bentuk Latihan *Ballhandling*

Pengembangan dari latihan teknik *dribbling* ini diterapkan oleh Prusak (2007: 25-44) adapun macam-macam latihan *ballhandling* yang diberikan adalah sebagai berikut: (1) Pengenalan empat macam *dribble*, (2) Permainan hiu dan ikan teri, (3) *Dribbling* menggunakan dua bola, (4) Gerakan kaki segitiga, (5) *Dribbling kloning*.

1) Pengenalan empat macam *dribble*

Pengenalan empat macam *dribble* yaitu mengenalkan empat macam variasi *dribble* sebagai latihan awal sebelum menuju ke latihan yang berikutnya. Adapun jenis *dribble* yang diberikan meliputi *dribble* kontrol yaitu memantul-mantulkan bola di tempat, *dribble*

kuat yaitu menggiring bola dengan lari kecil-kecil (*jogging*), *dribble* cepat yaitu menggiring bola dengan lari cepat (*sprint*), dan yang terakhir *dribble* mundur (*backup dribble*), selanjutnya dari beberapa *dribble* tersebut dilatihkan perpaduan antara *dribble* cepat, kuat dan kontrol. Tujuan pengenalan empat macam *dribble* ini adalah sebagai dasar untuk mengenalkan teknik *dribble* kepada peserta didik, agar peserta didik mengetahui dasar teknik *dribble* dan untuk memudahkan melatih ke teknik selanjutnya.

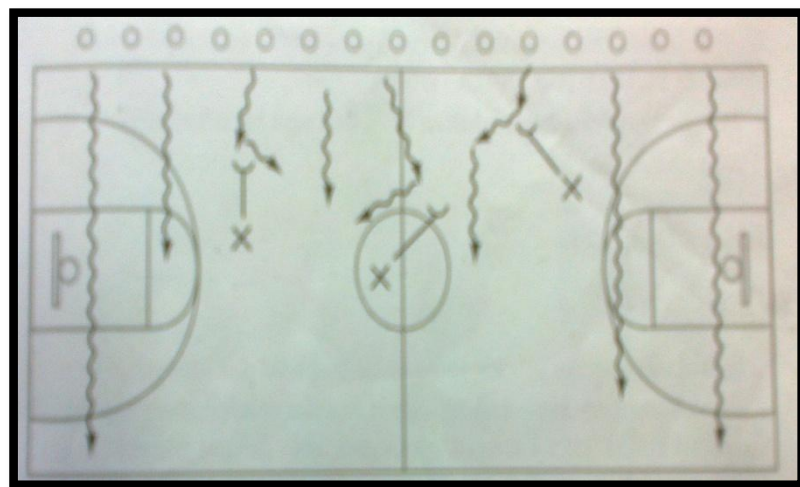


Gambar 6. Pengenalan Empat Macam *Dribble*
(Sumber: Prusak, 2007: 28)

2) Permainan hiu dan ikan teri

Permainan ini merupakan teknik lanjutan dari program latihan yang pertama yaitu perpaduan antara keempat *dribble* yang sudah dikenalkan. Dalam permainan ini akan diberi penghalang atau

pengganggu (hiu) yang tugasnya mengganggu pergerakan peserta didik yang sedang melakukan *dribbling* (ikan teri), maka dari itu tujuan diberi penghalang agar merangsang otak peserta didik untuk memvariasi gerakan *dribbling* untuk menipu lawan dan untuk melatih kelincahan serta kecepatan *dribbling* peserta didik. Cara bermain permainan ini awalnya para ikan teri berdiri di garis tepi lapangan, setelah mendengar aba-aba peluit dari pelatih selanjutnya para ikan teri tersebut melakukan *dribbling* dengan melewati para hiu yang menghadang pergerakannya, jika bola tersentuh bahkan hilang dari penguasaan ikan teri karena tersentuh hiu, maka ikan teri tersebut harus membantu hiu untuk menghalangi pergerakan ikan teri yang lainnya, begitu seterusnya sampai ikan teri habis.



Gambar 7. Latihan Permainan Hiu dan Ikan Teri
(Sumber: Prusak, 2007: 33)

3) *Dribbling* menggunakan dua bola

Dalam latihan ini tujuannya untuk mengalihkan pandangan agar tidak tertuju pada bola, karena *dribbling* yang baik pandangan harus

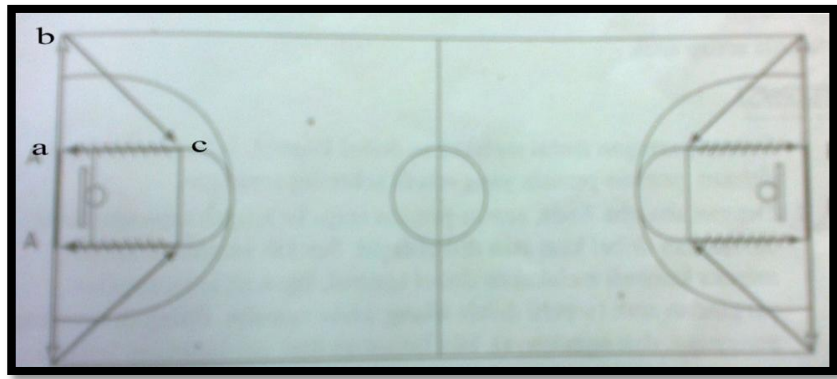
tidak tertuju pada bola tetapi tertuju pada apa yang ada di sekelilingnya misalnya kawan, lawan, ring. Selain itu dapat untuk melatih koordinasi antara kedua tangan. Macam-macam latihannya antara lain *dribbling* kontrol dua bola, *dribbling* kuat dua bola, dan *dribbling* cepat dua bola.



Gambar 8. Latihan *Dribbling* dengan Dua Bola
(Sumber: Prusak, 2007: 35)

4) Gerakan kaki segitiga

Tujuan dari latihan ini untuk melatih koordinasi kaki dan penguatan kaki serta kelincahan saat membawa bola. Latihan ini awalnya peserta didik *dribbling* kuat dari samping *ring* menuju pojok lapangan dan selanjutnya mengubah arah dan dilanjutkan *dribbling* cepat ke siku-siku area tembakan bebas, dan dilanjutkan *backpedal* ke garis belakang *ring*. Latihan kaki segitiga bertujuan untuk mempraktikkan tiga pola gerak kaki (geser, *sprint*, dan *backpedal*) dan membiasakan pergantian arah cepat.



Gambar 9. Latihan Gerakan Kaki Segitiga
(Sumber: Prusak, 2007: 43)

Keterangan:

Titik a-b: *dribble* kuat

Titik b-c: *dribble* cepat

Titik c-a: *backpedal* (*dribble* mundur)

5) *Dribbling kloning*

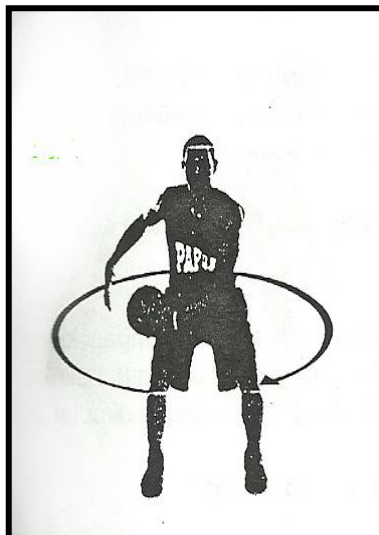
Dribbling kloning adalah mempraktikkan *dribbling* sambil melihat keterampilan pemain lain yang berhadapan, dan melakukan berbagai keterampilan secara berangkai sesuai instruksi dari pelatih, pergantian gerakan tersebut ditandai oleh aba-aba peluit pelatih, misalnya pelatih memberi instruksi kontrol-cepat-kontrol-*pivot* awalnya siswa disuruh *dribbling* kontrol di garis tepi lapangan dan berhadapan dengan pemain lain yang berada di seberang lapangan, selanjutnya siswa maju ke tengah dengan melakukan *dribbling* cepat, setelah sampai di tengah mereka melakukan *dribbling* kontrol, selanjutnya lakukan keterampilan pergantian arah (*pivot*) lalu kembali dengan *dribbling* cepat, setelah sampai di garis tepi lapangan maka peserta didik kembali melakukan *dribbling* kontrol dan kembali berhadapan dengan rekan yang berada di seberang lapangan. Latihan ini tujuannya untuk melatih siswa agar pandangan mata tidak

tertuju pada bola, tetapi pandangan mata akan melihat rekan pasangannya yang sama-sama melakukan *dribbling*, selain itu juga untuk melatih variasi-variasi gerakan *dribbling* dengan melihat cara *dribbling* pasangannya.

Bentuk gerakan dan latihan *ballhandling* menurut Danny Kosasih (2008: 17-23) sebagai berikut: (1) Latihan *around the waist*, (2) Latihan *around the head*, (3) Latihan *double leg-single leg*, (4) Latihan *around the head, waist and leg*, (5) Latihan *figure eight from the back*, (6) Latihan *figure eight from the front*, (7) Latihan *rhythm*, (8) Latihan *figure eight with the bounce*, (9) Latihan *One hand around the leg with one bounce*, (10) Latihan *figure eight speed dribble*, (11) Latihan *blurr*, (12) Latihan *front and rear crossover*, (13) Latihan *big hole 1*, (14) Latihan *big hole 2*.

1) Latihan *around the waist*

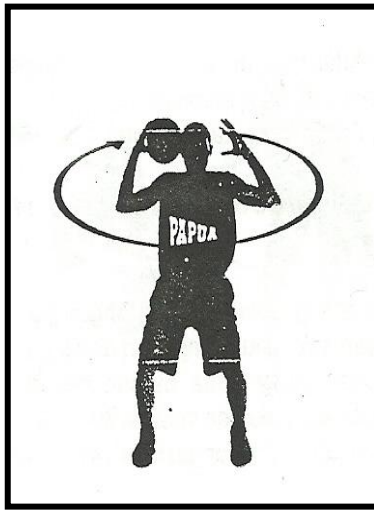
Pegang bola dengan tangan kanan lalu pindahkan ke tangan kiri melalui pinggul. Lakukan secara terus menerus selama 30 detik. Begitu pula sebaliknya.



Gambar 10. Latihan *Around the Waist*
(Danny Kosasih, 2008: 18)

2) Latihan *around the head*

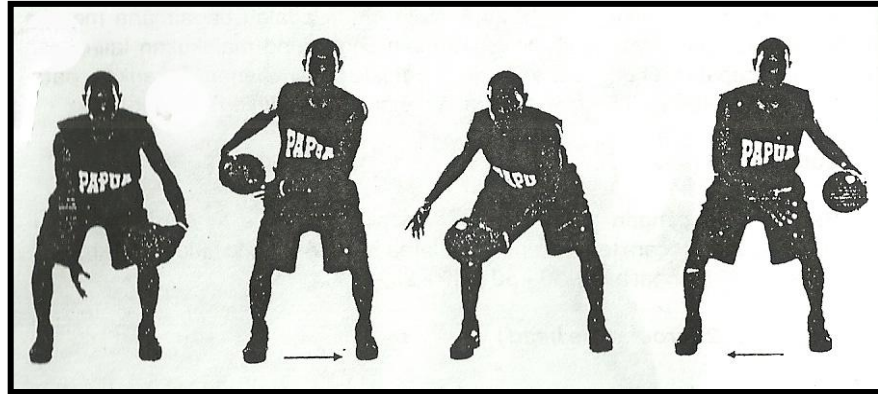
Pegang bola dengan tangan kanan lalu angkat kedua tangan di atas pundak, pindahkan bola ke tangan kiri secara terus menerus selama 30 detik, begitu pula sebaliknya.



Gambar 11. Latihan *Around the Head*
(Danny Kosasih, 2008: 18)

3) Latihan *double leg-single leg*

Pegang bola dengan tangan kiri, pindahkan ke tangan kanan melalui belakang kedua kaki sampai kembali ke tangan kiri, lalu regangkan kaki kiri dan pindahkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan mengitari kaki kiri. Selanjutnya pindahkan kembali bola dari tangan kiri ke tangan kanan melalui belakang kedua kaki, lalu regangkan kaki kanan dan pindahkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri mengitari kaki kanan.



Gambar 12. Latihan *Double Leg-Single Leg*
(Danny Kosasih, 2008: 19)

4) Latihan *around the head, waist and leg*

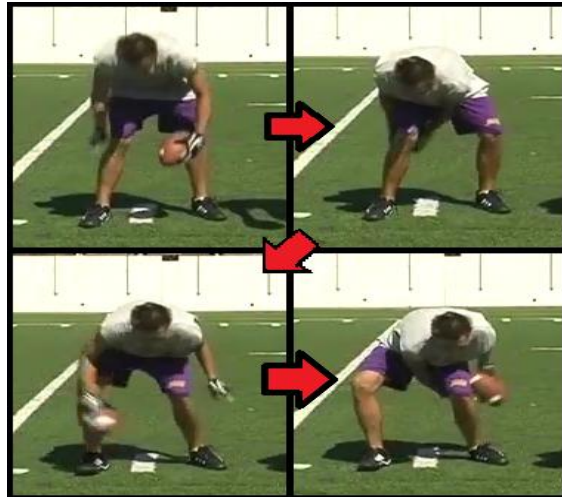
Putar bola melalui kepala, pinggul, dan kedua kaki secara terus menerus selama 30 detik, demikian dilakukan dengan arah sebaliknya.



Gambar 13. *Around the Head, Waist and Leg*
(<http://www.acps.k12.va.us>)

5) Latihan *figure eight from the back*

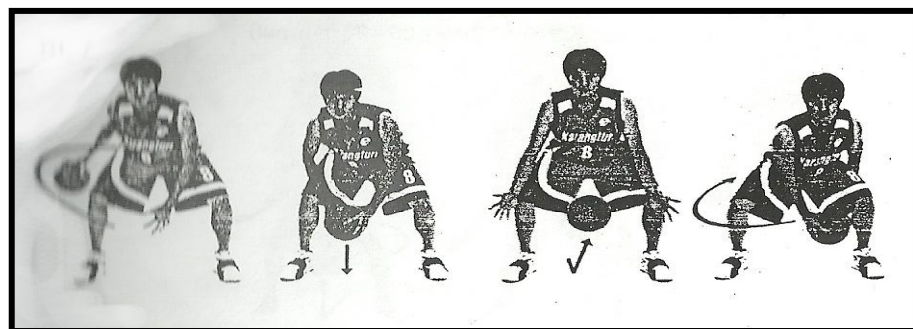
Pegang bola dengan tangan kanan pindahkan bola ke tangan kiri melalui bawah kaki, lalu dilanjutkan dari kanan ke kiri membentuk angka 8. Lakukan pula gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan, dimulai dengan tangan kiri. Lakukan selama 30 detik.



Gambar 14. *Figure Eight from the Back* dan *Figure Eight from the Front* (<http://blog.elitehoopsbasketball.com>)

6) Latihan *figure eight from the front*

Pegang bola dengan tangan kanan pindahkan bola ke tangan kiri melalui bawah kaki, lalu dilanjutkan dari kanan ke kiri membentuk angka 8. Lakukan pula gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan, dimulai dengan tangan kiri. Lakukan selama 30 detik.

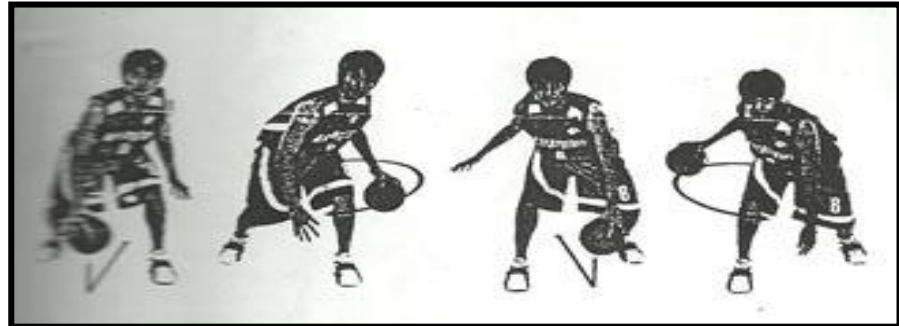


Gambar 15. Latihan *Rhythm*
(Danny Kosasih, 2008: 20)

7) Latihan *rhythm*

Mulai dengan lutut tertekuk dalam posisi *quick stance*, buka kedua kaki selebar bahu. Pegang bola pada tangan kanan lalu pindahkan ke tangan kanan kiri melalui belakang kaki kanan. Lepaskan bola agar memantul satu kali ke lantai lalu tangkap kembali

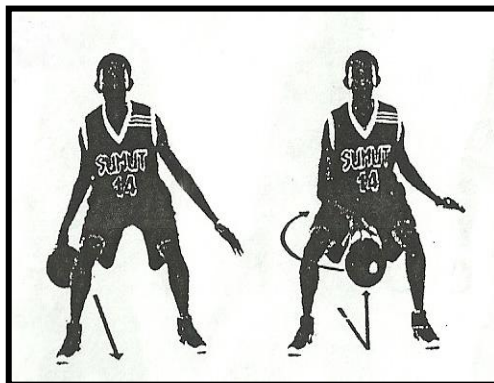
dengan kedua tangan pada sisi sebelah kiri. Lakukan terus menerus selama 30 detik.



Gambar 16. *Figure Eight with the Bounce*
(Danny Kosasih, 2008: 20)

8) Latihan *figure eight with the bounce*

Perpindahan bola pada latihan ini mirip dengan latihan sebelumnya, namun bola tidak dipegang melainkan di-*dribble*. Latihan ini dilakukan terus menerus selama 30 detik.

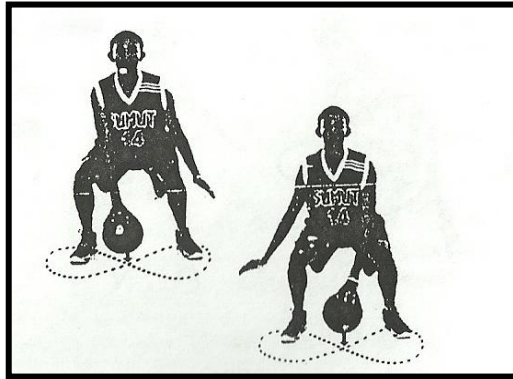


Gambar 17. *One Hand Around the leg with One Bounce*
(Danny Kosasih, 2008: 21)

9) Latihan *One hand around the leg with one bounce*

Pegang bola dengan tangan kanan lalu putarkan melalui belakang kaki kanan dan kembali dipegang dengan tangan kanan setelah memantul ke lantai melalui kedua kaki yang dibuka selebar

bahu. Demikian pula dilakukan dengan tangan kiri. Lakukan latihan ini terus menerus selama 30 detik.



Gambar 18. *Figure Eight Speed Dribble*
(Danny Kosasih, 2008: 21)

10) Latihan *figure eight speed dribble*

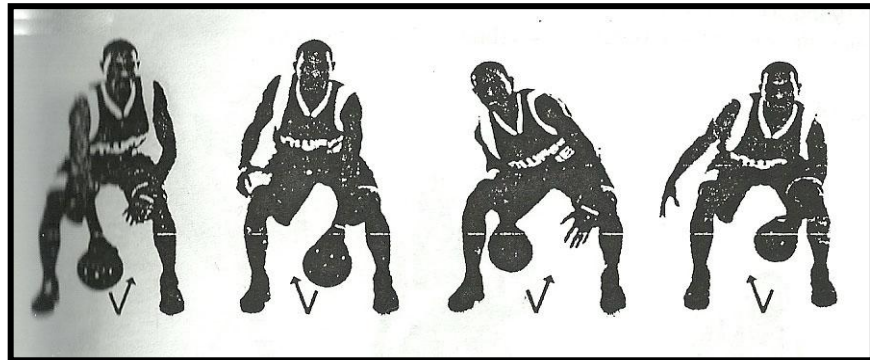
Latihan dimulai dengan *dribble* dari tangan kanan atau tangan kiri melalui bawah kaki membentuk angka delapan. Mulai dengan pelan dan pertahankan posisi bola serendah mungkin. Secara bertahap tingkatkan kecepatan. Tidak ada penilaian khusus dalam latihan ini, hanya saja paling tidak pemain mampu melakukan 20 putaran kaki dalam satu menit, tidak harus secara kontinyu.



Gambar 19. *Blurr*
(Danny Kosasih, 2008: 22)

11) Latihan *blurr*

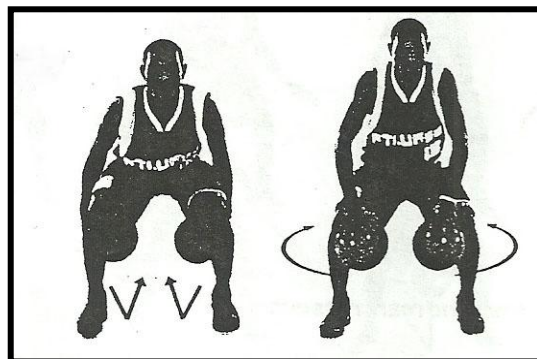
Latihan dimulai dengan posisi *quick stand*. Lakukan *dribble* selama 30 detik dari belakang ke depan melalui kedua kaki terbuka dan lakukanlah arah sebaliknya.



Gambar 20. *Front and Rear Crossover*
(Danny Kosasih, 2008: 22)

12) Latihan *front and rear crossover*

Lakukan *crossover* dari tangan kanan ke tangan kiri, lalu pindahkan ke belakang kaki dan mulai lagi dengan tangan kanan ke tangan kiri selama 30 detik.

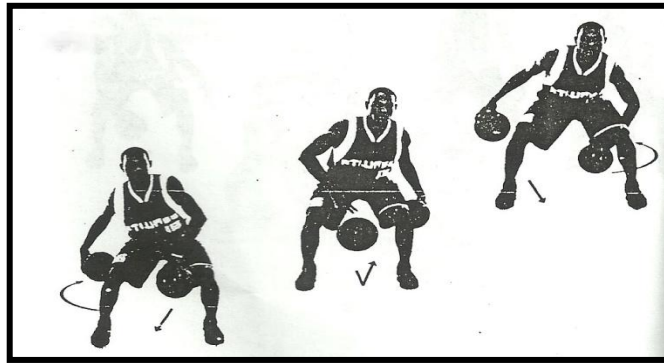


Gambar 21. *Big Hole 1*
(Danny Kosasih, 2008: 23)

13) Latihan *big hole 1*

Latihan ini dimulai dengan *quick stand*. Kedua tangan menguasai dua bola di belakang kaki lalu putarkan kedua bola

kembali ke belakang lagi melalui sisi luar kaki . Lakukan terus menerus selama 30 detik. (14) Latihan *big hole* 2: Latihan ini sama dengan latihan di atas, namun dilakukan dengan perpindahan bola yang saling berganti.



Gambar 22. Big Hole 2
(Danny Kosasih, 2008: 23)

Berdasarkan bentuk gerakan dan latihan *ballhandling* dari pendapat ahli di atas, peneliti menggunakan pendekatan latihan *ballhandling* dari Dany Kosasih karena bentuk gerakan lebih kompleks daripada bentuk latihan *ballhandling* dari Prusak. Latihan dilakukan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metedis,

berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Nossek (Djoko Pekik Irinto, 2002: 11-12) menyatakan bahwa latihan adalah proses “penyempurnaan” berolahraga melalui “pendekatan ilmiah”, khususnya “prinsip-prinsip pendidikan” secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan diri kesiapan olahragawan. Penyempurnaan artinya meningkatkan keterampilan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik, dan pendekatan ilmiah dimaksudkan artinya dalam suatu proses latihan menggunakan metode yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara keilmuan bukan karena faktor kebetulan atau ketidaksengajaan, sedangkan prinsip pendidikan berarti upaya untuk membawa peserta didik kepada tingkat kemandirian dan kedewasaan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan

perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang akan digunakan untuk mendukung proses latihan adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002, 42-43) berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan setiap peserta didik atau atlet memiliki sifat dasar manusia antara lain: multidimensial (beragama), potensi yang berbeda-beda, labil, adaptasi lingkungan, berdasarkan sifat tersebut ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, meliputi:

1) Prinsip Beban Berlebih (*over load*)

Tubuh disesuaikan dan adaptasi terhadap latihan. penyesuaian tersebut dilakukan secara bertahap mengarah tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi.

2) Prinsip Kembali Asal (*reversible*)

Adaptasi latihan akan berkurang bahkan hilang apabila latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya penurunan prestasi.

3) Prinsip Kekhususan (*specifity*)

Latihan khusus hendaknya sesuai dengan sasaran yang diinginkan, dan kekhususan tersebut dalam latihan perlu mempertimbangkan aspek cabang olahraga, peran olahraga, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, dan komponen kebugaran.

5. Bola Basket Ukuran 7

Bola Basket memiliki ukuran keliling 75cm - 78 cm dan memiliki berat 600 - 650 gram. Walaupun telah ditetapkan secara internasional, namun ternyata ada beberapa perbedaan tentang peraturan bola basket yang ditetapkan oleh FIBA, NBA dan NCAA. Untuk ukuran dan berat bola basket yang disetujui oleh FIBA adalah bola dengan berat antara 567 – 650 gram dengan keliling bola mencapai 749 – 780 mm. Sedangkan untuk ukuran dan berat bola basket yang digunakan dalam pertandingan NBA, memiliki berat 623, 7 gram dengan kelilling 749,3 mm – 755,65 mm yang diukur dari garis bola. Bila diukur dari permukaan bola, maka keliling bola basket harus mencapai 752,5 mm – 758,8 mm. Sedangkan NCAA

menetapkan ukuran bola basket yang digunakan dalam sebuah pertandingan harus mencapai berat antara 567 – 623,7 gram. Dengan keliling bola antara 749,3 – 762 mm (<http://puunyasayaa.blogspot.com/2012/03/ukuran-bola-basket.html>).

Pada pertandingan resmi ada berbagai macam ukuran bola basket yang digunakan yaitu berukuran 5, 6, dan 7. Bola basket berukuran 7 digunakan pada pertandingan resmi kebanyakan (profesional), bola basket berukuran 6 digunakan pada pertandingan resmi tingkat SMP sedangkan ukuran bola basket 5 digunakan pada pertandingan resmi tingkat SD.

Menurut Perbasi (2004: 23) bola harus benar-benar bundar dan berwarna *orange* yang telah disepakati dan berjalur 8. Terbuat dari kulit, karet, dan bahan sintetis lainnya. Kerasnya bola mempunyai daya pantul bila dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter maka akan memantul 1,40 meter, bola tidak boleh kurang dari 567 gram dan lebih dari 650 gram.

Bola basket berukuran 7 biasanya dipakai untuk pertandingan bola basket putra. Berat bola 650 gram dengan keliling bola 74,93 cm sedangkan bola basket ukuran 6 biasanya dipakai untuk pertandingan putri. Berat bola 567 gram dengan keliling bola 72,93 cm.

Keuntungan menggunakan bola ukuran 7 untuk atlet bola basket putri, yaitu ada pembebanan pada atlet, sehingga nantinya akan menambah kekuatan pada otot lengan dan atlet akan lebih mudah jika harus menggunakan bola ukuran 6.

Kerugian menggunakan bola ukuran 7 untuk atlet bola basket putri, yaitu pada awalnya atlet merasa berat dan susah untuk memegang bola atau pada saat melakukan dribble, karena ukuran dan berat bola yang beda dengan ukuran aslinya untuk digunakan pada atlet putri, yaitu bola basket ukuran 6.

6. Karakteristik Atlet Bola Basket Putri Yuso Yogyakarta

Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet bola basket putri Yuso Yogyakarta yang berusia di antara 11-15 tahun. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa kategori anak usia 11-15 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas.

Istilah remaja dapat dilihat dari empat sisi: fisik, mental, sosial budaya, dan ekonomi. Secara fisik, remaja telah mengalami pubertas di mana seluruh organ reproduksinya sudah matang. Secara mental, remaja sering dianggap belum memiliki mental yang stabil. Hal ini dicirikan dengan praktek pencarian identitas dan hal-hal baru yang menarik perhatian mereka. Secara sosial, mereka tidak mau lagi sangat bergantung kepada keluarga. Akan tetapi secara ekonomi, kebanyakan remaja masih bergantung kepada orang tua (WHO, dalam Sarwono, 2000).

Pada dasarnya setiap usia mempunyai ciri-ciri baik usia anak-anak, remaja, dewasa, dan usia tua. Sesuai judul, maka yang dijelaskan dalam

skripsi ini, adalah ciri-ciri remaja. Menurut Hurlock (2000), masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

B. Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan Amri Muttaqin (2008). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan menggiring *crossover* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* jumlah total sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 20 siswa. Hasil penelitian dari hasil perhitungan hipotesis diperoleh bahwa nilai t_{hitung} sebesar 10,273, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,273 > 2,093$) berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan menggiring bola melalui latihan menggiring *crossover* pada siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Henricus Tri Hadiyanto (2011) yang berjudul “pengaruh latihan menembak dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap kemampuan menembak *medium shoot* pada atlet bola basket putri SMA N 1 Wonosari”. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Wonosari yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sampel yang digunakan sebanyak 30 anak. Pembagian kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*. Sampel

dikelompokkan menjadi 2 kelompok, tiap kelompok 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 sebagai kelompok eksperimen/*treatment*. Pengambilan data dengan instrument berupa tes kemampuan menembak *medium shoot* dengan koefisien validitas 0,983 dan koefisien realibilitas 0,991. Hasil uji normalitas dengan chi-kuadrat, pada kelompok kontrol dengan hasil χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, pada variabel pertama (*pre-test*) dengan hasil (4,800 < 23,685), pada variabel kedua (*post-test*) dengan hasil (5,067 < 23,685) maka dinyatakan normal. Pada kelompok eksperimen/*treatment* dengan hasil χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel, pada variabel pertama (*pre-test*) dengan hasil (2,400 < 23,685), pada variabel kedua (*post-test*) dengan hasil (3,333 < 23,685) maka dinyatakan normal. Hasil uji homogenitas dengan uji F. Hasil pengujian pada kelompok kontrol diperoleh F hitung 2,533 dengan probabilitas (p) 0,123 karena nilai $p > 0,05$ berarti dinyatakan homogen. Hasil pengujian pada kelompok eksperimen diperoleh F hitung 1,287 dengan probabilitas (p) 0,266 karena nilai $p > 0,05$ berarti dinyatakan homogen. Uji hipotesis menggunakan uji t. hasil perhitungan $p = 0,000$, karena $p < 0,005$ berarti signifikan. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan dengan bola basket ukuran 7 terbukti dapat meningkatkan kemampuan menembak *medium shoot* pada tim bola basket putri SMAN 1 Wonosari.

C. Kerangka Berpikir

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya pemain yang masih kesulitan saat melakukan *dribbling* yaitu pemain masih terlihat kaku pada saat

dribbling, kebanyakan cara *dribbling* para pemain bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola.

Dari deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bola basket, dengan latihan-latihan tersebut ditujukan agar pemain memiliki keterampilan dalam bermain bola basket. Salah satu keterampilan dalam bola basket adalah teknik *dribbling*. Teknik *dribbling* menuntut seorang pemain basket untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan menggiring bola tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukan bola ke ring lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat *dribbling* pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain.

Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang.

Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait lemahnya *dribbling* pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Yuso Yogyakarta yaitu dengan latihan *ballhandling*. Latihan *ballhandling* merupakan latihan yang sederhana yang

terdiri atas beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan teknik *dribbling* pemain. Melalui proses latihan, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Oleh karena itu pemain yang memiliki *ballhandling* baik akan mudah dalam menguasai teknik *dribbling*. Latihan dilakukan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

Sebagai seorang pelatih hendaknya mengetahui dasar untuk melatih terutama tata cara memberikan porsi latihan atau pembebanan latihan *dribble* yang bervariasi agar pemain tidak mengalami kejenuhan saat melakukan latihan. Pada penelitian ini, peneliti ingin membuktikan bahwa latihan *ballhandling* dengan pembebanan menggunakan bola ukuran 7 yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

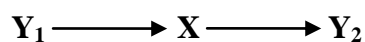
D. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori, kerangka berfikir, dan penelitian yang relevan di atas, maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan bola basket ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble*. Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2002: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2003: 18) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 20), “Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut dari seorang atau objek yang bervariasi antara satu orang dengan orang lain atau satu subjek lain”. Agar tidak terjadi salah penafsiran maka berikut ini

definisi operasional variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribble* yang merupakan tolak ukur untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang diberikan.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Latihan *ballhandling* adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. *Dribble* adalah bentuk teknik dasar olahraga bolabasket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk mengukur apakah ada tidaknya perubahan dari perlakuan yang diberikan, maka dalam penelitian ini diadakan tes pengukuran *dribbling* yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola dari AAHPERD *basketball control dribbling test*
3. Bola basket ukuran 7 merupakan ukuran bola standart untuk pertandingan bola basket putra. Berat bola sekitar 650 gram dengan keliling bola 74,93 cm.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 115). Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan Berdasarkan defisini tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang diduga memiliki sifat dan karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim bola basket putri klub Yuso Yogyakarta yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah populasi 15 orang tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 120) bahwa untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

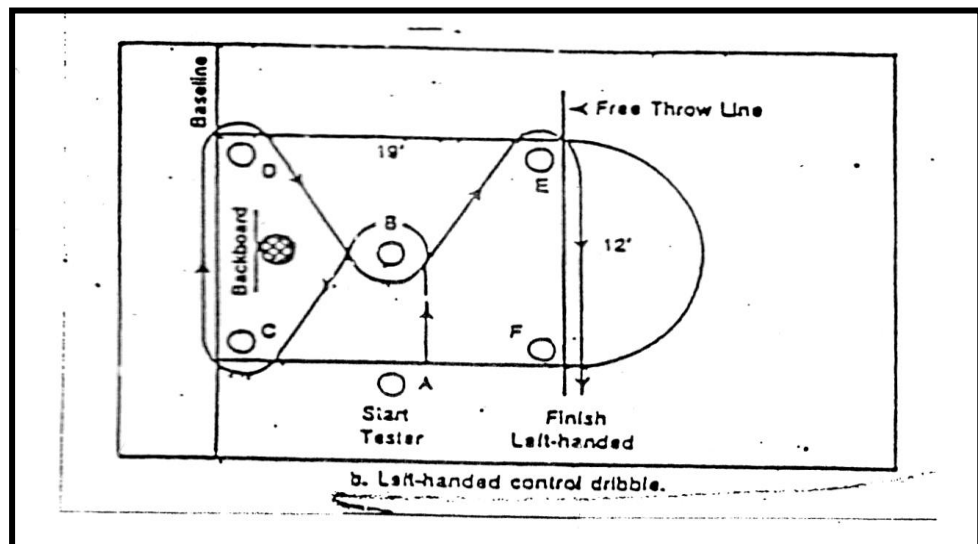
Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136)

instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan dengan melakukan tes.

Tes dan pengukuran *dribble* yang digunakan adalah *AAHPERD basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan kemampuan *dribble* pemain. Pelaksanaan tes kemampuan *dribble* sebagai berikut:

1. Menggunakan setengah lapangan bola basket
2. Dilakukan di daerah *key hole*
3. Teste menggiring bola dengan melewati 6 buah pancang/kursi secepat mungkin. Keempat buah pancang berbentuk 4 persegi, pancang berdimensi panjang 19 *feet* dan lebar 12 *feet*, dan mempunyai sebuah pancang (pancang kelima) sebagai titik tengah persegi panjang tersebut
4. Pancang ke enam atau pancang tempat memulai pelaksanaan, sejajar dengan pancang tengah tapi berada persis di luar garis. Pancang ini disebut pancang A
5. Untuk orang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A

6. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Nilai total adalah jumlah nilai dari kedua pelaksanaan tes
7. Ketentuan khusus: (1) untuk pelanggaran bola (*travelling, double dribble*, dan sebagainya). Hentikan pelaksanaan tes, kembali ke garis awal, ulangi lagi dari awal, (2) jika pelaksanaan atau bola salah dalam melewati pancang (menggiring lewat sisi dalam pancang atau melewati garis pancang), hentikan pelaksanaan dan mulai dari awal kembali, (3) Jika pelaksanaan gagal untuk melewati salah satu titik dimana kehilangan kontrol, hentikan pelaksanaan dan mulai dari awal lagi.



Gambar 23. Lapangan *Control Dribble Test*
Sumber: (AAHPERD)

D. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 16).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2007: 37):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klub bola basket YUSO pada tanggal 19 Agustus s.d 19 September 2013. Penelitian diawali *pretest* pada hari Senin, 19 Agustus 2013 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB dan diakhiri *posttest* hari Kamis 19 September 2013 pukul 16.00 s.d 17.30 WIB. Latihan dilakukan selam 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu.

2. Hasil Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *dribble*, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data atlet sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes *dribble* (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 selama 16 kali pertemuan. Tes menggiring bola dilakukan dengan secepat-cepatnya selama dua kali kemudian hasilnya dijumlahkan.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai terendah = 19.54, nilai tertinggi = 23.10, rata-rata (*mean*) = 21.53, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.01, sedangkan untuk *posttest* nilai terendah = 18.74, nilai tertinggi = 22.45, rata-rata (*mean*) = 20.45, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.18. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. *Pretest dan Posttest Kemampuan Dribble*

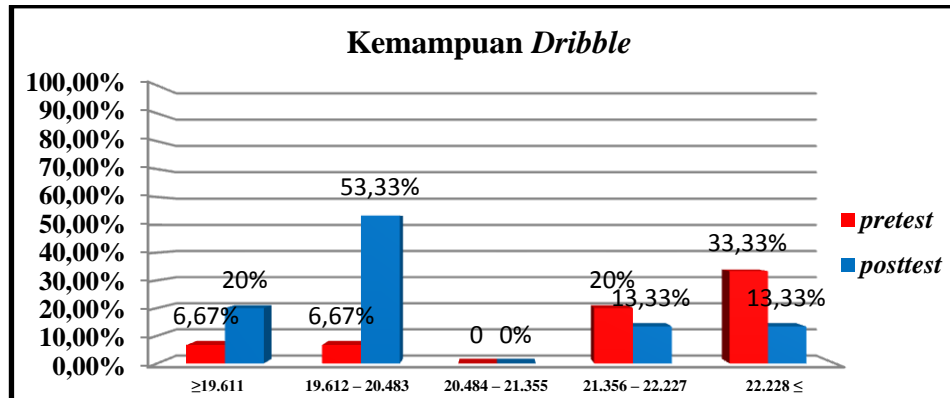
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	15	15
Rata-rata	21.5313	20.4507
Nilai Tengah	21.5700	20.0700
Nilai Sering Muncul	19.54 ^a	18.74 ^a
Simpang Baku	1.01269	1.17893
Nilai Terendah	19.54	18.74
Nilai Tertinggi	23.10	22.45
Jumlah	322.97	306.76

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test Kemampuan Dribble*

Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
≥19.611	1	6.67%	3	20%
19.612 – 20.483	1	6.67%	8	53.33%
20.484 – 21.355	5	33.33%	0	0%
21.356 – 22.227	3	20%	2	13.33%
22.228 ≤	5	33.33%	2	13.33%
Jumlah	15	100.00%	15	100.00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pre-test* dan *posttest* peningkatan kemampuan *dribble* pada atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 24. Grafik Hasil Penilaian *Pre-test* dan *Posttest* Kemampuan *Dribble* pada Atlet Bola Basket Putri Klub YUSO

3. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ atau 0.01 sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ atau 0.01 sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-*

Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest Kemampuan Dribble</i>	0.997	0.05	Normal
<i>Posttest Kemampuan Dribble</i>	0. .303	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 70.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test-Posttest</i>	.319	1	28	.577	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan

statistik parametrik. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 71.

b. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 72.

Tabel 5. Uji t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Dribble*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih	%
<i>Pre-Test</i>	21.5313	4.527	2.14	0.000	1.08067	5.02%
<i>Post-Test</i>	20.4507					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 4.527 > 2.14$ (t_{tabel} df 14) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta”,

diterima. Artinya latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 21.53 detik dan pada saat *posttest* rerata mencapai 20.45 detik. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 mampu meningkatkan kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta. Besarnya perubahan kemampuan *dribble* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.08 detik lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7, kenaikan persentase sebesar 5.02%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta setelah mengikuti latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa $t \text{ hitung } 4.527 > 2.14$ (t -tabel df 14) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan kenaikan persentase sebesar 5.02%.

Olah bola atau *ballhandling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil ‘memeriksa sekitar’ adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Sesungguhnya mengontrol bola tidak hanya terbatas pada satu tangan saja, melainkan melibatkan seluruh badan. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat sangat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Dalam permainan bola basket sebelum pemain melakukan teknik-teknik dasar dalam bola basket alangkah baiknya pada awal latihan untuk memperbaiki keterampilan hendaknya melatih *ballhandling* terlebih dahulu, karena latihan ini tidak hanya dapat membantu untuk mendapatkan pemikiran positif dalam latihan serta dapat juga memperbaiki kecepatan tangan dan penguasaan jari.

Latihan *ballhandling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ballhandling* setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus

bisa merasakan apabila bola sedang dipantul-pantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain harus bisa mengatur tempo apakah mereka harus *dribbling* cepat atau lambat atau *dribbling* diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola.

Dalam penelitian ini yang dimaksud *ballhandling* adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan *dribbling* dan kelincahan saat melakukan *dribbling* yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan *dribbling* dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ballhandling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan nilai t hitung $4.527 > 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.02%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. jika pelatih tahu bahwa latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola ukuran 7 mampu meningkatkan kemampuan *dribble*, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan. Karena dengan bola basket ukuran 7 dapat memberikan pembebanan kekuatan otot lengan pada atlet bola basket putri.
2. Sebagai pemacu semangat atlet bola basket Yuso Yogyakarta untuk lebih meningkatkan keterampilan *dribble*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet putri klub bola basket Yuso terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *dribble*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain, misalnya menggunakan bola yang seharusnya digunakan untuk atlet putri, yaitu bola ukuran 6.
3. Dalam penelitian lanjutan hendaknya diberi kelompok kontrol.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri Muttaqiin. (2008). Pengaruh latihan menggiring *crossover* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan bola basket siswa putri SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Penerbit: Karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas”. *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2013).
- Henricus Tri Hadiyanto. (2011). Pengaruh latihan menembak dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap kemampuan menembak *medium shoot* pada atlet bola basket putri SMA N 1 Wonosari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- <http://www.acps.k12.va.us/news2011/nr2010092902.php>, diunduh 10 Oktober 2012. 23.05 wib.
- <http://www.slideshare.net/dewabagass3/makalah-penjas-tentang-ukuran-dan-sejarah-sepak-bola-basket-takraw-badminton>. Diunduh pada 10 Oktober 2013. 22.15 wib.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- PERBASI. (2004). *Peraturan Bolabasket Resmi 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.
- Prusak, Kevin A. (2007). *Permainan Bola Basket*, Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Nuril Ahmadi (2007). *Permainan Bolabasket*. Era Intermdia. Solo.

Rafsanjani. & Imam. (2005). *Coaching basketball Fundamental Penataran Pelatih Tingkat Dasar*.

Sarwono. (2000). *Masa Remaja*. Sumber: <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-ciri-ciri-remaja-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml>.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

_____. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Surat difotocopi 6 lembar, cap/stempel di Subag. Pendidikan ditinggal 1 lembar untuk arsip Subag. pendidikan

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255


Nomor : 332/UN.34.16/PP/2013 3 Juli 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola Klub Yuso
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :



Nama : Windo Wiradinata
NIM : 09602241099
Program Studi : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juli s.d. September 2013
Tempat/obyek : GOR Kridosono
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ballhandling* Dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Putri Klub Bola Basket Yuso Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19660824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Yuso Kota

 BOLABASKET	<p style="text-align: center;">PERKUMPULAN BOLABASKET YUANA SARANA OLAHRAGA (YUSO) YOGYAKARTA</p> <p style="text-align: center;">SEKRETARIAT : Jl. Kalisahak No. 26 Balapan Yogyakarta Telp. 085648230561</p>
<hr/>	
Nomor : 027/ YUSO JOG/III/2013	09 September 2013
Kepada :	
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Yogyakarta	
<p style="text-align: center;">Perihal : Telah Selesai Melakukan Penelitian</p>	
<p>Salam Olahraga, Dengan ini, kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama Mahasiswa : Windo Wiriadinata	
Nomor Mahasiswa : 09602241099	
Program Studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)	
<p>Telah selesai melakukan penelitian :</p>	
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Ballhandling Dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Atlet Putri Klub Bola Basket Yuso Yogyakarta"	
Tempat / Obyek : GOR Kridosono	
Waktu : Juli s/d September 2013	
<p>Demikian agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.</p>	
<div style="text-align: right;"> <u>Andri Kretanto, S.Pd.</u> Ketua Harian</div>	

Lampiran 3. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felix Rifaldi, M.Or

Dengan ini menyatakan bahwa lembar sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET UKURAN 7 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET PUTRI KLUB BOLA BASKET YUSO YOGYAKARTA”

Lembar sesi latihan tersebut disusun oleh:

Nama : Windo Wiriadinata

NIM : 09602241099

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2013



Felix Rifaldi, M.Or

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd

NIP : 19650202199963 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar sesi latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN *BALLHANDLING* DENGAN MENGGUNAKAN BOLA BASKET UKURAN 7 TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLE* ATLET PUTRI KLUB BOLA BASKET YUSO YOGYAKARTA”

Demikian lembar sesi latihan tersebut disusun oleh saya:

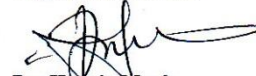
Nama : Windo Wiriadinata

NIM : 09602241099

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen eksperimen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juni 2013



Drs. Herwin, M.pd

NIP. 19650202 199963 1 002

Lampiran 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST CONTROL DRIBBLE TEST

NO	NAMA	Tes 1	Tes 2	JUMLAH
1	SALMA	11.01	9.60	20.61
2	RIKA	10.15	11.04	21.19
3	ALMA	11.72	11.38	23.1
4	INDIRA	10.64	11.21	21.85
5	YENI	10.84	9.64	20.48
6	AFRA	10.06	9.48	19.54
7	MUNA	10.37	10.31	20.68
8	VITA	10.75	11.53	22.28
9	ANE	11.41	9.60	21.01
10	MAHANANI	11.54	11.37	22.91
11	YULIA	10.28	10.81	21.09
12	SISKA	11.05	10.52	21.57
13	KATHI	10.67	12.09	22.76
14	MIRA	10.37	11.23	21.6
15	SEPTI	11.29	11.01	22.3

POSTEST CONTROL DRIBBLE TEST

NO	NAMA	Tes 1	Tes 2	JUMLAH
1	SALMA	9.50	10.29	19.79
2	RIKA	10.02	9.34	19.36
3	ALMA	9.97	10.43	20.4
4	INDIRA	9.59	10.48	20.07
5	YENI	9.84	10.46	20.3
6	AFRA	9.46	9.28	18.74
7	MUNA	9.53	10.25	19.78
8	VITA	10.51	9.03	19.54
9	ANE	10.41	9.31	19.72
10	MAHANANI	11.94	10.51	22.45
11	YULIA	9.78	10.21	19.99
12	SISKA	10.25	9.95	20.2
13	KATHI	10.86	11.30	22.16
14	MIRA	11.37	10.97	22.34
15	SEPTI	10.91	11.01	21.92

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		21.5313	20.4507
Median		21.5700	20.0700
Mode		19.54 ^a	18.74 ^a
Std. Deviation		1.01269	1.17893
Minimum		19.54	18.74
Maximum		23.10	22.45
Sum		322.97	306.76

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.54	1	6.7	6.7	6.7
	20.48	1	6.7	6.7	13.3
	20.61	1	6.7	6.7	20.0
	20.68	1	6.7	6.7	26.7
	21.01	1	6.7	6.7	33.3
	21.09	1	6.7	6.7	40.0
	21.19	1	6.7	6.7	46.7
	21.57	1	6.7	6.7	53.3
	21.6	1	6.7	6.7	60.0
	21.85	1	6.7	6.7	66.7
	22.28	1	6.7	6.7	73.3
	22.3	1	6.7	6.7	80.0
	22.76	1	6.7	6.7	86.7
	22.91	1	6.7	6.7	93.3
	23.1	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.74	1	6.7	6.7	6.7
	19.36	1	6.7	6.7	13.3
	19.54	1	6.7	6.7	20.0
	19.72	1	6.7	6.7	26.7
	19.78	1	6.7	6.7	33.3
	19.79	1	6.7	6.7	40.0
	19.99	1	6.7	6.7	46.7
	20.07	1	6.7	6.7	53.3
	20.2	1	6.7	6.7	60.0
	20.3	1	6.7	6.7	66.7
	20.4	1	6.7	6.7	73.3
	21.92	1	6.7	6.7	80.0
	22.16	1	6.7	6.7	86.7
	22.34	1	6.7	6.7	93.3
	22.45	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		15	15
Normal Parameters ^a	Mean	21.5313	20.4507
	Std. Deviation	1.01269	1.17893
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.250
	Positive	.099	.250
	Negative	-.103	-.160
Kolmogorov-Smirnov Z		.401	.970
Asymp. Sig. (2-tailed)		.997	.303
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.319	1	28	.577

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8.759	1	8.759	7.252	.012
Within Groups	33.816	28	1.208		
Total	42.575	29			

Lampiran 8. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21.5313	15	1.01269	.26148
	Posttest	20.4507	15	1.17893	.30440

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	15	.654	.008

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	1.08067	.92453	.23871	.56868	1.59266	4.527	14	.000

Lampiran 9. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Penjelasan Sebelum Penelitian

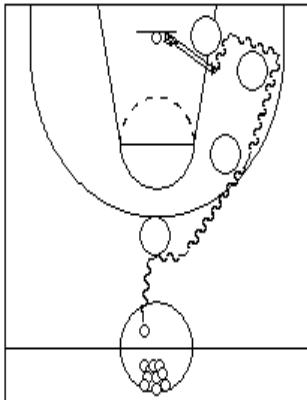
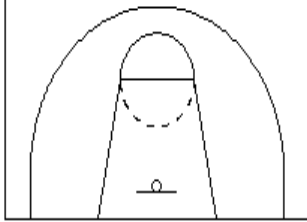
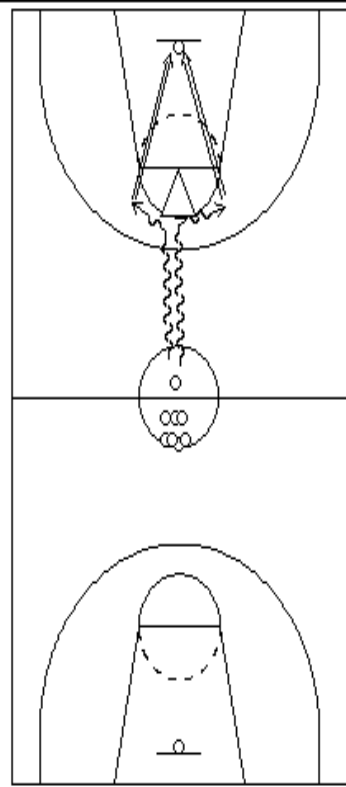


Latihan *Ballhandling*

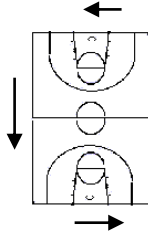
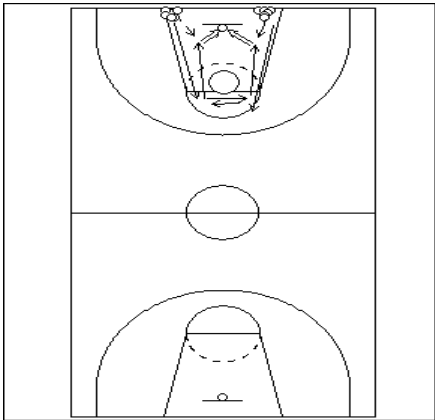


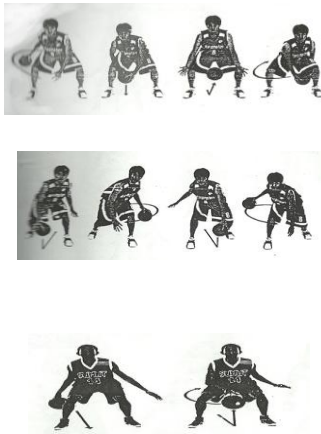
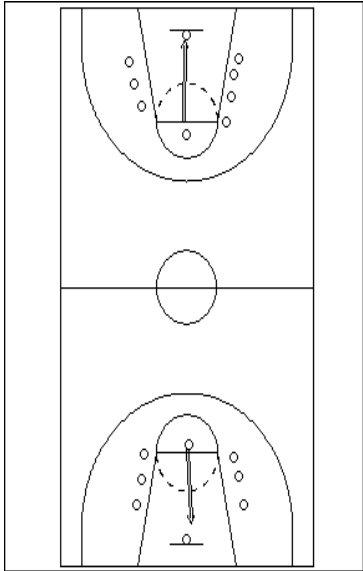
Gambar 2. Tes *Dribble Bola Basket*



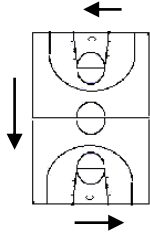
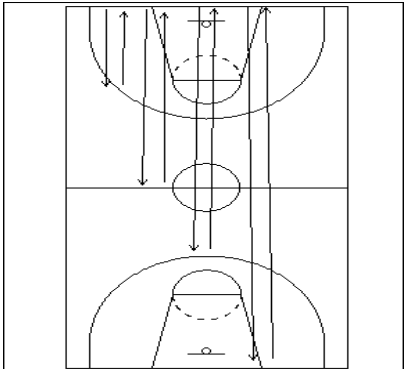
				<p>Kecepatan tidak diutamakan, irama <i>dribble</i> yang harus diperhatikan dan di akhiri dengan <i>lay up</i>.</p>
	c. <i>crossover and shoot</i>	25 mnt <i>recovery</i> saat menunggu giliran		<p><i>Dribble</i> mendekati <i>cone</i> dan melakukan <i>crossover</i> di akhiri dengan <i>shooting</i></p>
3.	Penutup <i>Warm- down</i> - <i>jogging</i> ringan - <i>stretching</i> ringan	15 mnt 2x keliling lapangan	 <p>***** ***** *</p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>

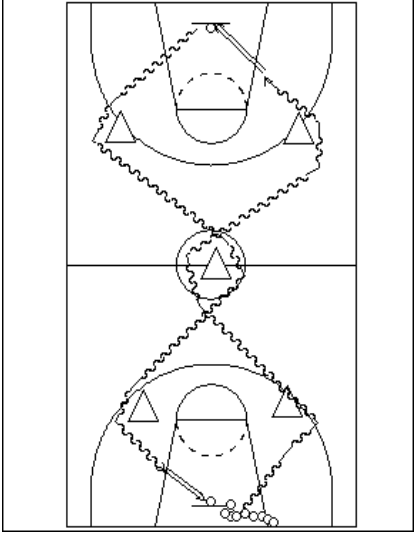

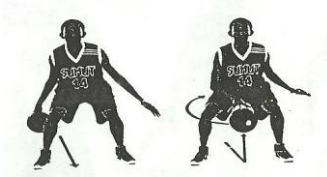

	Evaluasi Berdo'a		<i>coach</i>	
--	------------------	--	--------------	--

Cabang Olahraga : Bola Basket Hari/Tanggal : Tingkat : Junior putri Jumlah Anak Latih : 15 Intensitas : sedang Time Interval : 3 menit Time Recovery : 1 menit Frekuensi : 4 kali 1 minggu Volume : 120 menit		Periodisasi :Persiapan Umum No. Urut Sesi Latihan : 5-8 Waktu :16.00-18.00		
Sasaran : 1. Daya Tahan Aerobik (Fisik) 2. Ketrampilan Dasar(<i>dribble dan shooting</i>)		Perlengkapan : 1. Peluit 2. Stopwatch 3. Bola Basket 4. cone		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm- up</i> - Joging ringan - Stretching statis - <i>Stretching dinamis</i> Latihan inti	5 mnt 15 mnt 5 putaran lapangan 10" @gerakan 8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i> Di bagi dua kelompok di <i>baseline</i> . Pemain yg memegang bola siap melakukan <i>passing</i> dan pemain kelompok lain berlari melewati <i>cone</i> dan meminta bola untuk melakukan <i>under ring</i> . Dilakukan secara bergantian.
2.	a. <i>Under ring</i>	20 mnt 1 orang diberi waktu 1 menit sebanyak 3 set <i>recovery</i> saat menunggu giliran		

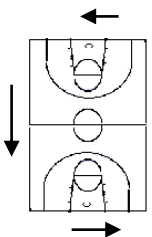




	<p><i>b. ballhandling</i></p>	45 menit		<p>Melakukan 3 gerakan <i>ballhandling</i> : 1) <i>rhythm</i> 2) <i>figure eight with the bounce (statis)</i> 3) <i>One hand around the leg with one bounce</i></p>
	<p><i>c. free throw shoot</i></p>	15 mnt <i>recovery</i> saat menunggu giliran		<p>Melakukan tembakan bebas dalam waktu 15 menit, pemain yang bisa memasukkan bola 2x berturut-turut istirahat</p>
3.	<p>Penutup <i>Warm- down</i> - jogging ringan - <i>stretching</i> ringan</p>	15 mnt 2x keliling lapangan	<p>***** ***** * <i>coach</i></p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>

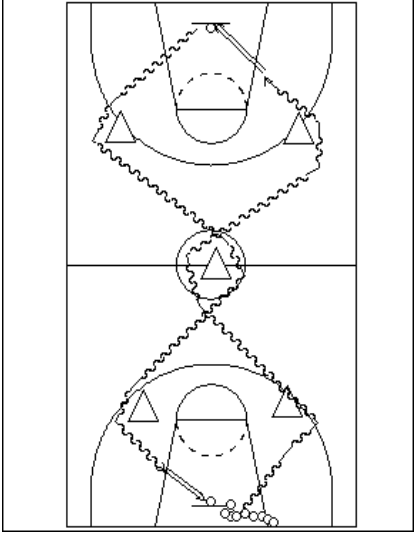
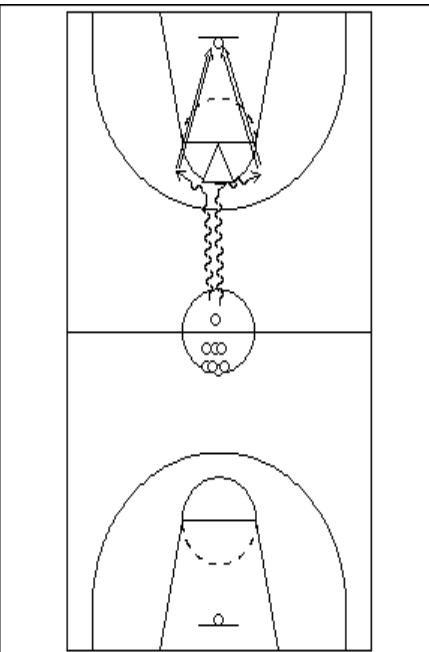
	Evaluasi Berdo'a			
--	------------------	--	--	--

Cabang Olahraga : Bola Basket Hari/Tanggal : Tingkat : Junior putri Jumlah Anak Latih : 15 Intensitas : tinggi Time Interval : 2 menit Time Recovery : 1 menit Frekuensi : 4 kali 1 minggu Volume : 120 menit		Periodisasi :Persiapan Umum No. Urut Sesi Latihan : 9-12 Waktu :16.00-18.00		
Sasaran : 1. Daya Tahan <i>Anerobik</i> (Fisik) dan kelincahan. 2. Keterampilan Dasar(<i>dribble dan shooting</i>)		Perlengkapan : 1. Peluit 2. Stopwatch 3. Bola Basket 4. cone		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm- up</i> - Joging ringan - Stretching statis - <i>Stretching dinamis</i> Latihan inti	5 mnt 15 mnt 5 putaran lapangan 10" @gerakan 8 macam gerakan 4x4 hit	**** **** * <i>Coach</i>  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah Usahakan denyut nadi cukup untuk masuk <i>training zone</i> 3 orang berdiri di garis <i>baseline</i> .mendeng ar aba-aba <i>sprint</i> menuju seperempat,setengah,tiga perempat dan satu lapangan. Secara bolak balik ke <i>baseline</i> .
2.	a. <i>suicide</i>	20 mnt sebanyak 3 set <i>recovery</i> saat menunggu giliran		

	<i>b. cone cans</i>	35 menit		Melakukan <i>dribble</i> melewati <i>cone</i> dan diakhiri dengan <i>lay up</i> .
	<i>c. ballhandling</i>	30 mnt <i>recovery</i> saat menunggu giliran	  	Melakukan 3 gerakan <i>ballhandling</i> : 1) <i>front and rear crossover</i> 2) <i>One hand around the leg with one bounce</i> 3) <i>figure eight with the bounce</i> (dinamis bolak balik 1 lapangan)
3.	Penutup <i>Warm- down</i> - jogging ringan - <i>stretching</i> ringan	15 mnt 2x keliling lapangan	***** ***** * <i>coach</i>	Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup

	Evaluasi Berdo'a			
--	------------------	--	--	--

Cabang Olahraga : Bola Basket Hari/Tanggal : Tingkat : Junior putri Jumlah Anak Latih : 15 Intensitas : tinggi Time Interval : 2 menit Time Recovery : 1 menit Frekuensi : 4 kali 1 minggu Volume : 120 menit		Periodisasi :Persiapan Umum No. Urut Sesi Latihan : 13-16 Waktu :16.00-18.00		
Sasaran : 1. Daya Tahan <i>Anerobik</i> (Fisik) 2. Ketrampilan Dasar(<i>dribble dan shooting</i>)		Perlengkapan : 1. Peluit 2. Stopwatch 3. Bola Basket 4. cone		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan - berdo'a - penyampaian tujuan - penjelasan materi - beri motivasi <i>Warm- up</i> - Joging ringan	5 mnt 15 mnt 5 putaran lapangan 10" @gerakan 8 macam gerakan 4x4 hit 10 menit	**** **** * Coach  	Usahakan semua mengerti cara dan tujuan pelaksanaan latihan <i>Stretching</i> dari tubuh bagian atas ke bawah <i>Around the waist</i>
2.	Latihan inti a. <i>ballhandling</i> b. <i>cone cans</i>	30 mnt 1 orang diberi waktu 1 menit sebanyak 3 set <i>recovery</i> saat menunggu giliran 30 menit	  	Melakukan 3 gerakan <i>ballhandling</i> : 1) <i>front and rear crossover</i> 2) <i>One hand around the leg with one bounce</i> 3) <i>figure eight with the bounce</i> (dinamis bolak balik 1 lapangan) Melakukan

				<p><i>dribble</i> melewati <i>cone</i> dan diakhiri dengan <i>shoot</i>. Kecepatan diutamakan dan <i>dribble control</i>.</p>
	<p>c. <i>crossover and shoot</i></p>	<p>25 mnt <i>recovery</i> saat menunggu giliran</p>		<p><i>Dribble</i> mendekati <i>cone</i> dan melakukan <i>crossover</i> di akhiri dengan <i>shooting</i></p>
3.	<p>Penutup <i>Warm- down</i> - jogging ringan - <i>stretching</i> ringan</p>	<p>15 mnt 2x keliling lapangan</p>	<p>***** ***** * <i>coach</i></p>	<p>Melakukan pendinginan dan pemberian evaluasi selama latihan, dilanjutkan dengan penutup</p>

	Evaluasi Berdo'a			
--	------------------	--	--	--